

# コツコツ改善！貧血改善におすすめ補食

貧血の原因のひとつには、血液を作るために必要な ①鉄 ②ビタミンB12 ③葉酸 ④タンパク質 が不足することにあります。貧血を改善・予防するためには、普段の食事だけではとりにくい栄養素を補食でコツコツとるように心がけましょう！

次に紹介する食品のうち①～④の栄養素のどれを多く含んでいるでしょう？

(各栄養素の下線に記入してみましよう。回答は下部に記載しています。)

いわし さんま さば  
味付のり あさり  
オクラ ブロッコリー



くるみ アーモンド  
いりこ 大豆 納豆 豆乳  
レバー 葉物野菜 枝豆

鉄	ビタミン12	葉酸	タンパク質
鉄欠乏性の貧血にはまずコレ！鉄は不足しやすい栄養素です。不足は、疲れやすい、朝起きられない、頭痛等の症状の原因に	赤血球をつくるために必要な栄養素。特に魚類に多く含まれるため、肉ばかりの食事の方は積極的にとり入れましょう	赤血球をつくるために必要な栄養素。細胞(タンパク質)やDNA(核酸)の合成にも働きます。身体作りには欠かせません	左のどの栄養素もタンパク質がなくては×。毎食、肉/魚/卵/大豆の良質なタンパク質を数種類とるように意識しましょう

でも、バランスよく、質の高い食事、毎食とるのは難しい・・・  
そんなときは、**補食**をうまく活用しましょう！

**おすすめの補食** 余分なカロリーは抑えつつ、栄養がとれるものをチョイス！

 枝豆 ・解凍してそのまま ・コンビニやファミレスにも	 ナッツ ・コンビニお菓子にも ・ノンフライ、無塩が◎	 炒り大豆 ・コンビニお菓子にも ・たんぱく質も摂れる	 鉄強化飲料 ・牛乳やヨーグルト ・手軽に購入 鉄・葉酸入り	 食べるいりこ ・手軽にとれる魚 ・サイズはお好みで
---	---	---	---	--

## ◎料理用にストックするならコレ！

- 魚缶詰 (いわし、さんま、さば等) → 味のアレンジをするなら水煮、調味不要なのは味付き
- あさり 缶詰・冷凍のむき身 → 和え物、汁物、炒め物にちょい足し。だしも出でおいしい
- 味付のり、焼きのり、もみのり → ご飯のお供に、和え物や汁物に入れるのも◎
- 冷凍野菜 (ブロッコリー、葉物、枝豆等) → 時期で価格が安定しないものは冷凍野菜も活用

## ◎レンジで簡単！あさりと青菜の煮びたし

あさり(水煮)	10g	1 あさりはお湯ですっと洗う。小松菜は3～4cm長に切る
小松菜	50g	厚揚げは1cmの厚さの短冊切りにする
厚揚げ	30g	2 耐熱皿に2, 3を入れてラップをかけ、600Wのレンジ
かつおだし	20cc	1分加熱する
薄口しょうゆ	5g	3 かつおだし、薄口しょうゆ、みりんをあわせる
みりん	3g	4 3にあさりと2を加えて合わせる
かつお節	お好み	5 お皿に盛り、上からかつお節をかける



【解答】鉄：いわし、さんま、あさり、大豆、納豆、豆乳、レバー、葉物野菜／ビタミンB12：いわし、さんま、さば、味付のり、あさり、いりこ、レバー／葉酸：味付のり、おくら、ブロッコリー、くるみ、アーモンド、いりこ、大豆、納豆、豆乳、レバー、葉物野菜、枝豆／タンパク質：いわし、さんま、さば、あさり、いりこ、大豆、納豆、豆乳、レバー、枝豆 ★かぶっている食材=いろんな栄養が一度に摂れることも食品のうれしいポイントです